

## ДУХОВНЫЕ ОСНОВАНИЯ ДАУНШИФТИНГА

Горская Д. А.,

*Челябинский государственный институт культуры  
Студентка 4 курса культурологического факультета,  
специальности культурология  
г. Челябинск, Россия*

## SPIRITUAL FOUNDATIONS OF DOWNSHIFTING

Gorskaya D.

*Chelyabinsk State Institute of Culture  
A fourth-year student of the Faculty of Culturology,  
Specialty culturology  
Chelyabinsk, Russia*

## АННОТАЦИЯ

В статье анализируется феномен дауншифтинга – жизненной стратегии, в основе которой лежит сознательное и кардинальное изменение, как правило, понижение социального статуса. В рамках данной статьи рассматриваются духовные основания идеологии дауншифтеров, которые во многом пересекаются с такими духовными практиками прошлого, как буддизм, аскетизм, отшельничество и др.

## ABSTRACT

The article analyzes the phenomenon of downshifting - life strategy, which is based on a conscious and radical change, as a rule, lower social status. In this article discusses the spiritual foundation of the ideology of downshifters, which largely overlap with such spiritual practices of the past, like buddhism, asceticism, reclusion etc.

**Ключевые слова:** дауншифтинг, отшельничество, аскетизм, духовная практика.

**Keywords:** downshifting, reclusion, asceticism, spiritual practice

С глубокой древности существуют люди, которые отличаются от большинства других своими убеждениями, верой, пониманием мира, а также образом жизни, основанном на поиске себя, новой системы ценностей к такого рода образу жизни можно отнести и дауншифтинг (в дословном переводе с английского «смещение вниз»). Дауншифтинг – это не только идея отказа от потребления, «сдвиг вниз по карьерной лестнице», но и форма внутреннего поиска, «поиск собственного Я».

В рамках данной статьи мы рассмотрим феномен дауншифтинга именно в духовном аспекте, как своего рода духовную практику, поскольку именно духовное обновление, основанное в том числе и на отказе от материальных благ, является одной из наиболее популярных причин дауншифтинга. В этом смысле дауншифтинг близок ко многим религиозным или околорелигиозным течениям. Например, - к аскетизму.

Аскетизм (от греч. askesis - упражнение) – тип религиозного опыта, основанный на психофизической практике подавления плотских сторон человеческого существования. Материальный аскетизм обычно предполагает отрицание или хотя бы порицание собственности [3]. В качестве примера можно привести жизненный путь средневекового святого Франциска Ассизского, который выступал против богатства и конформизма. Он говорил так: «Человек, посвятивший себя Богу, может идти куда угодно, к любым людям, даже самым плохим, пока им не за что его зацепить. Если у него будут связи и потребности людей обычных, он станет таким же, как они» [7]. Для Франциска главным обетом была бродячая, нищая жизнь. Если человек «ничего не имеет, то ему нечего и терять, он не будет держаться за законы мирские, не будет брать в руки оружие, дабы защитить добро своё. Он будет просто жить, наслаждаясь каждым мгновением, разум его не будет затуманен

мыслью о преумножении и охране своего имущества [7]. Суровый образ жизни святого – это свобода от вещественного мира.

Аскетизм как тип религиозного движения обнаруживается практически во всех религиях мира. Анахоретство (отшельничество) – аскетическое отречение по различным убеждениям от мирской жизни с максимальным ограничением внешних связей и удалением для жительства в пустынные места [5]. Известный духовный учитель, легендарный основатель буддизма – Будда Шакьямуни также придерживался аскетического образа жизни. Сиддхартха провёл двадцать девять лет своей жизни как принц Капилавасту. На тридцатом году он увидел «четыре зрелища», изменившие всю его последующую жизнь. Гаутама тогда осознал суровую реальность жизни – что болезни, мучения, старение и смерть неизбежны и ни богатства, ни знатность не могут защитить от них, и что путь самопознания – единственный путь для постижения причин страданий.

Он оставил свой дом, семью, имущество и отправился на поиски. «Многолетние отшельнические подвиги Гаутамы не остались незамеченными. То мастерство владения йогой духа и тела, которого Он добился, а также обретенная им способность полностью преодолевать любую боль и страдание выдвинули Его в первый ряд величайших йогов Индии всех времён» [1]. С древних времён в индуизме есть садху - люди, которые отреклись от мира и сосредоточились на духовных практиках. Они отказались от материальных наслаждений и живут в пещерах, храмах, лесах по всей Индии.

Одной из идей дауншифтинга считается потребительский ретритизм. Японский философ, психолог Тэйтаро Судзуки говорил о современном обществе: «Смыслом существования становится производство всё возрастающего числа материальных ценностей. При этом человек сам превращается в вещь, а обладание – в смысл жизни. «Иметь» теперь важнее, чем «быть» [2]. В практике дауншифтинга также присутствуют идеи отказа от материального, многие из его представителей принадлежат к восточным

религиозно-философским учениям. К этой категории относятся люди, которые восстанавливают жизненный уклад в заброшенных сёлах («ушельцы» и отшельники), сознательно резко снижают уровень потребления и в целом – уровень жизни.

Американский фотограф Лукас Фоглиа в течение пяти лет ездил по разным уголкам США и снимал людей, по тем или иным причинам покинувших городские поселения и живущих натуральным хозяйством. Все снятые фотографии он собрал в единый проект «Natural Order» («Естественный порядок»). «Я пришёл к выводу, что большинство людей не собирается и даже не желает кардинально изменить свою жизнь. Уйти от школы, работы, ипотеки и всего прочего для них слишком тяжело. Но они могут предпринять некоторые шаги и просто побольше узнать о земледелии, сохранении продуктов, заботе о собственном здоровье. Люди смогли бы стать более самодостаточными, и это сделало бы жизнь менее хаотичной» [6].

Однако, отшельничество – практика, значительно более древняя и широкая, чем дауншифтинг. Находит она своих последователей и сегодня. Например, история православных отшельников, которые живут в лесу уже десять лет. «Одни называют их раскольниками и смутьянами, другие считают истинными подвижниками православной веры. Отец Константин занимал высокий церковный сан в Самаре. Однажды принял решение стать отшельником. Вместе с ним в Саяны ушли еще около тридцати православных христиан. Жили впроголодь, много молились. Кто-то не выдержал таких условий и вернулся к цивилизации. Сейчас отец Константин живет на озере Дэрлиг-Холь, это территория Тувы. Поселились монахи в охотничьих избушках. Большую часть времени проводят в молитвах» [4].

Таким образом, можно сказать, что у дауншифтинга есть смысловые точки пересечения с различными духовными практиками, сложившимися за много веков до его появления (буддизм, христианский аскетизм, практика отшельничества и пр.).

### 1) Отношение к материальным благам

Современное общество - это общество потребления. Оно характеризуется массовым потреблением материальных благ и формированием особой системы ценностей и установок. В религиозно-философских учениях последователи отказывались от «земных вещей», так и дауншифтинг предполагает не только «сдвиг» в профессиональной карьере, но и особое отношение к потреблению - минимальное.

### 2) Питание

Различные религиозные практики предписывают собственные правила питания, включающие ограничение на употребление тех или иных пищевых продуктов. Многие дауншифтеры пропагандируют потребление качественных продуктов, например, практику естественного питания: вегетарианство, сыроедение, веганство.

### 3) Отношение к здоровью

В философско-религиозных учениях, например, йога, буддизм, аваадхута и т.д., практикуется особое отношение к здоровью. Многие дауншифтеры принадлежат к этим учениям. Такие люди ищут смысл жизни, стремятся к гармонии и познания самого себя. Дауншифтинг позволяет избавиться от стресса, депрессии, невроза, а также предотвращает нервный срыв. Человек меняет свое психоэмоциональное состояние: нет состояния «крысиных гонок», приходит спокойное и уравновешенное ощущение жизни, налаживается «свой» ритм жизни.

Современный человек интересуется новыми духовными практиками, феноменами, но фактически всё это новое уходит глубоко в религиозные верования, которые существуют многие века. Появляются новые названия таким феноменам, но если углубиться в историю, то можно обнаружить трансформацию идей. Дауншифтинг существовал в истории отдельными «частями», но как актуальный, «цельный» феномен образовался именно в настоящее время.

## Список литературы

- 1.Андросов В.П. Будда Шакьямуни и индийский буддизм.- М.:Вост.лит.,2001.
- 2.Дайсэцу, Т. С. Основы дзэн-буддизма [Электронный ресурс] / Т.С.Дайсэцу // Электронная библиотека «Bookz.ru». – Режим доступа : [http://bookz.ru/authors/daisecu-sudzuki/osnovi-d\\_178.html/](http://bookz.ru/authors/daisecu-sudzuki/osnovi-d_178.html/)
- 3.Культура веры. Путеводитель сомневающихся //[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.religiocivilis.ru/hristianstvo/christ-a/2102-asketizm-religioznyj.html>
- 4.Москва-третий Рим // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://3rm.info/publications/60742-9-let-pravoslavnye-otshelniki-zhivut-v-tayge.html>
- 5.Отшельничество в христианстве// [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/91635>
- 6.Фоглиа Л.// [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lucasfoggia.com/>
- 7.Честертон Г.К. Святой Франциск Ассизский. СПб.,2000